

اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت پھلوں کے فوائد

سردیوں کے پھل

فَأَنْتَبِهْ فِيهَا حَبًّا ☆ وَعَبَا وَقُضْبًا ☆ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ☆ وَحَدَاقَ غُلْبًا ☆ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ☆ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلَا نِعَامٍ لَّكُمْ ☆ سورة عبس آیت ۳۲ تا ۴۷

پھر ہم نے اس میں انانج اگائے ☆ اور انگور اور سبزیاں ☆ اور زیتون اور کھجور ☆ اور گنے گنے باغات ☆ اور میوے اور چارہ ☆ سب کچھ تمہارے اور تمہارے موبیشیوں کی خاطر ☆

اردو انار عربی **رمان** انگش **Punica**

انار کارس پینے سے پیاس، متلی، قے پیٹ درد، کمزوری، خون کی کمی، یرقان، پیشاب، تلخ، بخار، مردانہ کمزوری، اور اس کا چھلکا استعمال کرنے سے جسم کے داغ اور چھائیاں، کثرت سیلان، ایام، احتلام، خونی بواسیر، پیٹ کے کیڑے، کھانسی دست وغیرہ تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو امرود عربی **جوانہ** انگش **Guava**

امرو دکھانے سے قبض، بد ہضمی، پیٹ میں درد، آنت میں زخم بواسیر، کمزوری، پھوڑے پھنسیاں، کھانسی، ہذیان، مرگی ملیر، وغیرہ میں میں افاقہ ہوتا ہے۔

اردو سنترہ عربی **برققال** انگش **Grape orange**

سنترہ کارس پینے سے جسمانی کمزوری، دل کی کمزوری، دماغی کمزوری، متلی، پیاس لگنا، بخار، یرقان، قبض ہونا، گیس بٹنا، کھانسی زکام گردے کے امراض، اعصابی درد، ان تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور حاملہ عورت کو حمل کے دوران حمل ہر روز ایک گلاس سنترہ کارس پلانے سے پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوتا ہے۔

اردو مستی عربی **برققال** انگش **Orange**

مستی کارس جسمانی، دماغی طاقت پہنچا کر کمزوری دور کرتا ہے اس سے جسم میں پھرتی پیدا ہوتی ہے کھانا ہضم ہوتا ہے بھوک بڑھتی ہے پت مر جاتی ہے اور بخار ٹوٹ جاتا ہے پیاس بجھ جاتی ہے اور جسم سے پانی کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ یہ مصفی خون ہے، اس سے جگر کو طاقت ملتی ہے مستی کے استعمال سے سرد کم ہوتا ہے کام کرنے میں دل نہ لگنے تھوڑا سا کام کرنے سے تھکاوٹ ہونے اور رات کو نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

اردو سیب عربی **تفاح** انگش **Apple**

سیب، خون کی کمی، جسمانی، دماغی کمزوری، مردانہ کمزوری، دل کی کمزوری جگر کے امراض قے، پیاس لگنا، دانتوں اور مسوڑھوں میں خرابی، بھوک نہ لگنا قبض ہونا، پیٹ میں گیس، پیٹ میں کیڑے، دست، معدہ کی سوزش پتھری بٹنا، کثرت بول، بے خوابی، سے زکام وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو چکوتہ عربی انگش

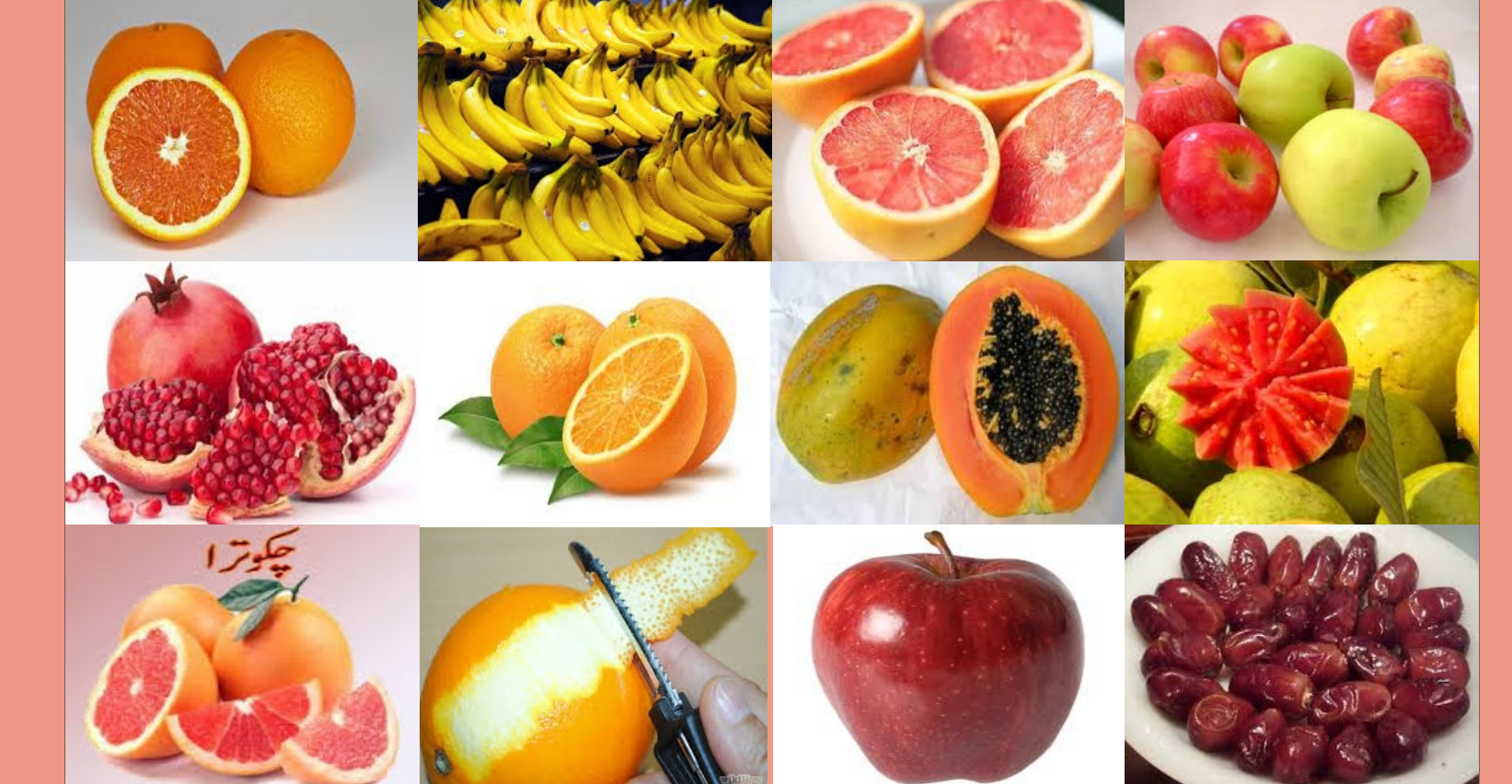
چکوتہ کھانے یا اس کارس پینے سے دماغی اور دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور نیچکی آنا بند ہو جاتی ہے تپ دق، کھانسی، دمہ، وہم میں چکوتہ بہت مفید ہے۔

اردو کیلا عربی **موز** انگش **Banana**

کیلا کھانے سے، دست جسمانی کمزوری، دبلا پن، خون کی کمی مردانہ کمزوری، اعصاب میں سوزش منہ کے چھالے، امراض چشم، وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور افاقہ ملتا ہے۔

اردو پیپٹا عربی **بابایا** انگش **Papaya**

پیپٹا کھانے سے باضمدرست ہو جاتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے یہ دست آور ہوتا ہے اور پاخانے کی گانٹھوں کو نکال دیتا ہے پیپٹا قوت بخش اور ٹھنڈا ہوتا ہے اور اس سے کف بڑھتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پیپٹا معدے کے زخموں، تلی اور جگر کے امراض اور ان کے بڑھنے کے عمل کو روکتا ہے اور اس کے بیج کے استعمال سے حیض کے ایام میں باقاعدگی آتی ہے اور عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔



اردو ناریل عربی **نارچیل** انگش **Coconut**

ناریل ٹھنڈا، ٹھنڈا اور مردانہ طاقت کو بڑھانے والا ہے۔ حیض جاری کرنے والا پھل ہے کچا سبز ناریل کا پانی ٹھنڈا، پیاس بجھانے والا، جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے والا رنگت میں کھار لانے والا جلن دور کرنے والا پیشاب آور، نیچکی میں مفید ہے اور بخار توڑنے والا ہے۔ اس کا پانی پینے سے نیند آتی ہے یہ بے خوابی میں مفید ہے اور پتھری کو باہر نکالتا ہے ناریل کے تیل سے بال بڑھتے ہیں اور گرنا بند ہو جاتے ہیں اور مقامی طور پر استعمال کرنے سے یہ زخموں کو بھرنے والا اور کوڑھ کے مرض میں مفید ہے۔

اردو کھجور عربی **تمر** انگش **Date**

کھجور کھانے سے دماغی کمزوری، بیہوشی شراب کا نشہ، کمر یا ٹانگوں میں ریا ح کا درد دل کی کمزوری، مردانہ کمزوری کھانسی دمہ پیشاب میں دقت، بخار، وغیرہ میں افاقہ ہوتا ہے

گرمیوں کے پھل

اردو انناس عربی **الاناس** انگش **Pineapple**

انناس اور اس کارس گرمی کی بے چینی، پیاس، بد ہضمی کمزوری پتھری، پیشاب میں تلخ، سوجن، گلے میں خراش، ٹانسلیو یرقان قبض، ایام میں تکلیف وغیرہ میں مفید ہے

اردو آسم عربی **مانجو** انگش **Mango**

چند روز تک پکا آم کھانے سے جسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور جسم موٹا ہو جاتا ہے اور مردانہ قوت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور اعصابی نظام صحت مندر ہوتا ہے اور یہ ریا ح کو دور کرتا ہے پیشاب آور اور ہلکا دست آور ہے اور اس سے جسم کی رنگت نکھرتی ہے اور یہ دل کو طاقت بخشتا ہے

اردو آلو بخارا عربی **ادراق** انگش **Pruns**

آلو بخارا ذائقہ دار ہوتا ہے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے یہ پیاس بجھاتا ہے قبض دور کرتا ہے، گیس خارج کرتا ہے اس سے دماغ اور جگر کو طاقت ملتی ہے اور اس سے بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

اردو انجیر عربی **تین** انگش **Fig**

انجیر مصفی خون ہے خون بڑھاتی ہے اس سے جسم کے رنگ روپ میں نکھار آتا ہے اور یہ پھوڑے پھنسیوں کی سوزش، تلی کا بڑھ جانا، قبض جگر کے امراض، بواسیر، کھانسی زکام، دمہ بخار، جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو جامن عربی **ترابلق** انگش **Syzygium**

جامن کا پھل بھوک بڑھانے والا، کھانا ہضم کرنے والا، ریا ح کو ختم کرنے والا جگر کو متحرک کرنے والا، دست آنے اور بچیش ہونے میں مفید ہوتا ہے اس کے استعمال سے خون بہنا رک جاتا ہے بیچوں میں موجود جلیوین جسم میں پہنچ کر کھانے کے ساتھ قبول کیے جانے والے اشناج کو شوگر گلوکز میں تبدیل نہیں ہونے دیتا جس سے خون میں شوگر معمول سے زیادہ نہیں ہونے پاتی۔

اردو خربوزہ عربی **بطح** انگش **Musk melon**

خربوزہ قبض، جسمانی اور دماغی کمزوری، لو لگنا جگر کی سوزش، یرقان، پیشاب میں رکاوٹ وغیرہ میں اور اس کے بیج بخار میں بہت مفید ہے۔

اردو انگور عربی **عنب** انگش **Grape**

انگور کھانے اور اس کارس پینے سے، بخار، پیاس لگنا، جلن، دماغی کمزوری، مرگی، دل کی دھڑکن اور گھبراہٹ ہونا، جگر کے امراض پیشاب، تلخ، کھانسی زکام، سیلان خون، ایام میں بے قاعدگی، دودھ کی کمی، رحم کی کمزوری، منو یہ جڑو میوں کی کمزوری، آدھاسر کا درد بیچوں میں قبض اور دانت نکلنے وقت، تپ دق، وغیرہ سے نجات ملتی ہے اور بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو آڑو عربی **خوخ** انگش **Peach**

آڑو کی تاثیر کچھ گرم ہوتی ہے اس میں ریشہ ہونے کی وجہ سے یہ قبض کشا ہوتا ہے اس سے دماغ کو طاقت ملتی ہے یہ جنسی اشتعال پیدا کرتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں



اردو تربوز عربی **بطح الاحمر** انگش **Melon**

تربوز کھانے یا اس کارس پینے سے پیاس دماغی کمزوری جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری قبض بخار خشک کھانسی گردے کی سوجن پیشاب میں تکلیف وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور اس کے بیج کے بیج استعمال کے استعمال سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

اردو ہاشپا عربی **کمری** انگش **Pear**

ناشپاتی ٹھنڈی میٹھی اور لذیذ ہوتی ہے اس سے بد ہضمی، قے، پیاس اور پانی کی کمی ہو جانے میں ناشپاتی قوت بخش ریا ح کو ختم کرنے والی اور بخار کو توڑنے والی ہوتی ہے۔ لیکن نا عینا نیند میں اسے استعمال نہیں کیا جاتا ناشپاتی قبض کشا ہوتی ہے ہر روز ناشپاتی کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتی ہے۔ اس سے دل و دماغ جگر کو طاقت ملتی ہے۔ اور مردانہ طاقت بڑھتی ہے لیکو ریا کے مرض میں بھی بہت مفید ہے

اردو شہوت عربی **توت** انگش **Nigra**

پکا ہوا شہوت ٹھنڈا میٹھا اور گرمی کو ختم کرنے والا ہوتا ہے گرمیوں میں شہوت کارس نکال کر اس کا شراب بنا کر پینے سے جسم میں ٹھنڈک رہتی ہے شہوت پیاس بجھانے والا بخار کو دور کرنے والا کف مٹانے والا مصفی خون اور قوت باضمدرست بڑھانے والا اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے والا ہوتا ہے کچے شہوت کھانے اور اس کا شراب بنا کر پینے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے لہذا دماغی کمزوری میں یہ بہت مفید ہے

تیار کردہ: ادارہ احیاء علوم القرآن والسنة لال مسجد اسلام آباد

اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت پھلوں کے فوائد

سردیوں کے پھل

فَانْتَبِهْ فِيهَا حَبًّا ☆ وَعَبَا وَقَضْبًا ☆ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ☆ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ☆ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ☆ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلَا نِعَامًا لَّكُمْ ☆ سورة عبس آیت۔ ۳۲ تا ۴۷

پھر ہم نے اس میں انانج اگائے ☆ اور انگور اور سبزیاں ☆ اور زیتون اور کھجور ☆ اور گھنے گھنے باغات ☆ اور میوے اور چارہ ☆ سب کچھ تمہارے اور تمہارے موبیشیوں کی خاطر ☆

اردو انار **عربی رمان** انگش Punica

انار کا رس پینے سے پیاس، متلی تے پیٹ درد، کمزوری، خون کی کمی، یرقان، پیشاب، تلچھٹ، بخار، مردانہ کمزوری، اور اس کا چھلکا استعمال کرنے سے جسم کے داغ اور چھانیاں، کثرت سیلان، جھض، احتلام، خونی بواسیر، پیٹ کے کیڑے، کھانسی، دست وغیرہ تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو امرود **عربی جوانہ** انگش Guava

امرو دکھانے سے قبض، بد ہضمی، پیٹ میں درد، آنت میں زخم بواسیر، کمزوری، پھوڑے پھنسیاں، کھانسی، ہذیان، مرگی، ملیریا، وغیرہ میں میں افادہ ہوتا ہے۔

اردو سنترہ **عربی برتقال** انگش Grape orange

سنترہ کا رس پینے سے جسمانی کمزوری، دل کی کمزوری، دماغی کمزوری، متلی، پیاس لگنا، بخار، یرقان، قبض، ہونا، گیس، کھانسی، زکام گردے کے امراض، اعصابی درد، ان تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور حاملہ عورت کو حمل کے دوران حمل ہر روز ایک گلاس سنترہ کا رس پلانے سے پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوتا ہے۔

اردو مستی **عربی برتقال** انگش Orange

مستی کا رس جسمانی، دماغی طاقت پہنچا کر کمزوری دور کرتا ہے اس سے جسم میں بھرتی پیدا ہوتی ہے کھانا ہضم ہوتا ہے بھوک بڑھتی ہے پت مرتا ہے اور بخار ٹوٹ جاتا ہے پیاس بھگ جاتی ہے اور جسم سے پانی کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ یہ مصفی خون ہے، اس سے جگر کو طاقت ملتی ہے مستی کے استعمال سے سردی کم ہوتا ہے کام کرنے میں دل نہ لگنے، تھوڑا سا کام کرنے سے تھکاوٹ ہونے اور رات کو نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

اردو سیب **عربی تفاح** انگش Apple

سیب، خون کی کمی، جسمانی، دماغی کمزوری، مردانہ کمزوری، دل کی کمزوری جگر کے امراض تے، پیاس لگنا، دانتوں اور مسوڑھوں میں خرابی، بھوک نہ لگنا، قبض، ہونا، پیٹ میں گیس، پیٹ میں کیڑے، دست، معدہ کی سوزش پتھری بننا، کثرت بول، بے خوابی، مسے زکام وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو چکوتہ **عربی** انگش

چکوتہ کھانے یا اس کا رس پینے سے دماغی اور دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور بچگی آنا بند ہو جاتی ہے تپ، دق، کھانسی، دمہ، وہم میں چکوتہ بہت مفید ہے۔

اردو کیلا **عربی موز** انگش Banana

کیلا کھانے سے، دست جسمانی کمزوری، دبلا پن، خون کی کمی مردانہ کمزوری، اعصاب میں سوزش منہ کے چھالے، امراض چشم، وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور افادہ ملتا ہے۔

اردو پیپٹا **عربی بابایا** انگش Papuya

پیپٹا کھانے سے باضمہ درست ہو جاتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے یہ دست آور ہوتا ہے اور پاخانے کی گاتھوں کو نکال دیتا ہے پیپٹا قوت بخش اور ٹھنڈا ہوتا ہے اور اس سے کف بڑھتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مرتا ہے پیپٹا معدے کے زخموں، تلی اور جگر کے امراض اور ان کے بڑھنے کے عمل کو روکتا ہے اور اس کے بیج کے استعمال سے جھض کے ایام میں باقاعدگی آتی ہے اور عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔



اردو ناریل **عربی ناریل** انگش Coconut

ناریل بیٹھا، ٹھنڈا اور مردانہ طاقت کو بڑھانے والا ہے۔ جھض جاری کرنے والا پھل ہے کچا سبز ناریل کا پانی ٹھنڈا، پیاس بھگانے والا، جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے والا رنگت میں کھار لانا والا طبع دور کرنے والا پیشاب آور، بچگی میں مفید ہے اور بخار توڑنے والا ہے۔ اس کا پانی پینے سے نیند آتی ہے یہ بے خوابی میں مفید ہے اور پتھری کو باہر نکالتا ہے ناریل کے تیل سے بال بڑھتے ہیں اور گرنا بند ہو جاتے ہیں اور مقامی طور پر استعمال کرنے سے یہ زخموں کو بھرنے والا اور کوڑھ کے مرض میں مفید ہے۔

اردو کھجور **عربی تمر** انگش Date

کھجور کھانے سے دماغی کمزوری، بیہوشی شراب کا نشہ، کمزیا ٹانگوں میں ریا ح کا درد دل کی کمزوری، مردانہ کمزوری کھانسی دمہ پیشاب میں دقت، بخار، وغیرہ میں افادہ ہوتا ہے

گرمیوں کے پھل

اردو انناس **عربی الاناناس** انگش Pineapple

انناس اور اس کا رس گرمی کی بے چینی، پیاس، بد ہضمی کمزوری پتھری، پیشاب میں تلچھٹ، سوجن، گلے میں خراش، ٹانسلیو یرقان، قبض، ایام میں تکلیف وغیرہ میں مفید ہے

اردو آسم **عربی مانجو** انگش Mango

چندر ورتک پکا آم کھانے سے جسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور جسم موٹا ہو جاتا ہے اور مردانہ قوت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور اعصابی نظام صحت مندر ہوتا ہے اور یہ ریا ح کو دور کرتا ہے پیشاب آور اور ہلکا دست آور ہے اور اس سے جسم کی رنگت نکھرتی ہے اور یہ دل کو طاقت بخشتا ہے

اردو آلو بخارا **عربی ادراق** انگش Pruns

آلو بخارا ذائقہ دار ہوتا ہے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے یہ پیاس بجھاتا ہے قبض دور کرتا ہے، گیس خارج کرتا ہے اس سے دماغ اور جگر کو طاقت ملتی ہے اور اس سے بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

اردو انجیر **عربی تین** انگش Fig

انجیر مصفی خون ہے خون بڑھاتی ہے اس سے جسم کے رنگ روپ میں نکھار آتا ہے اور یہ پھوڑے پھنسیوں کی سوزش، تلی کا بڑھ جانا، قبض جگر کے امراض، بواسیر، کھانسی زکام، دمہ، بخار، جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو جامن **عربی تراہلیق** انگش Syzygium

جامن کا پھل بھوک بڑھانے والا، کھانا ہضم کرنے والا، ریا ح کو ختم کرنے والا جگر کو متحرک کرنے والا، دست آنے اور تپش ہونے میں مفید ہوتا ہے اس کے استعمال سے خون بہنا رک جاتا ہے بچوں میں موجود جھولین جسم میں پہنچ کر کھانے کے ساتھ قبول کیے جانے والے اسٹاج کو شوگر گلوکوز میں تبدیل نہیں ہونے دیتا جس سے خون میں شوگر معمول سے زیادہ نہیں ہونے پاتی۔

اردو خربوزہ **عربی بطح** انگش Musk melon

خربوزہ قبض، جسمانی اور دماغی کمزوری، لو لگنا جگر کی سوزش، یرقان، پیشاب میں رکاوٹ وغیرہ میں اور اس کے بیج بخار میں بہت مفید ہے۔

اردو انگور **عربی عنب** انگش Grape

انگور کھانے اور اس کا رس پینے سے، بخار، پیاس لگنا، بطن، دماغی کمزوری، مرگی، دل کی دھڑکن، اور گھبراہٹ ہونا، جگر کے امراض پیشاب، تلچھٹ، کھانسی زکام، سیلان خون، ایام میں بے قاعدگی، دودھ کی کمی، رحم کی کمزوری، منویہ جڑو موم کی کمزوری، آدھاسر کا درد بچوں میں قبض اور دانت نکلنے وقت، تپ، دق، وغیرہ سے نجات ملتی ہے اور بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو آڑو **عربی خو خ** انگش Peach

آڑو کی تاثیر کچھ گرم ہوتی ہے اس میں ریشہ ہونے کی وجہ سے یہ قبض کشا ہوتا ہے اس سے دماغ کو طاقت ملتی ہے یہ جنسی اشتعال پیدا کرتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مرتا ہے



اردو تربوز **عربی بطح الاحر** انگش Melon

تربوز کھانے یا اس کا رس پینے سے پیاس دماغی کمزوری جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری قبض بخار خشک کھانسی گردے کی سوجن پیشاب میں تکلیف وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور اس کے بیج کے استعمال سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

اردو ناشپاتی **عربی کمری** انگش Pear

ناشپاتی ٹھنڈی میٹھی اور لذیذ ہوتی ہے اس سے بد ہضمی، قے، پیاس اور پانی کی کمی ہو جانے میں ناشپاتی قوت بخش ریا ح کو ختم کرنے والی اور بخار کو توڑنے والی ہوتی ہے۔ لیکن نابینا بچہ میں اسے استعمال نہیں کیا جاتا ناشپاتی قبض کشا ہوتی ہے ہر روز ناشپاتی کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتی ہے۔ اس سے دل و دماغ جگر کو طاقت ملتی ہے۔ اور مردانہ طاقت بڑھتی ہے لیکوریا کے مرض میں بھی بہت مفید ہے

اردو شہتوت **عربی توت** انگش Nigra

پکا ہوا شہتوت ٹھنڈا میٹھا اور گرمی کو ختم کرنے والا ہوتا ہے گرمیوں میں شہتوت کا رس نکال کر اس کا شراب بنا کر پینے سے جسم میں خشک رعتی ہے شہتوت پیاس بجھانے والا بخار کو دور کرنے والا کف مٹانے والا مصفی خون اور قوت باضمہ کو بڑھانے والا اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے والا ہوتا ہے کچے شہتوت کھانے اور اس کا شراب بنا کر پینے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے لہذا دماغی کمزوری میں یہ بہت مفید ہے

تیار کردہ: ادارہ احیاء علوم القرآن والسنة لال مسجد اسلام آباد